

Контрольная работа по физической культуре для 11 класса

Часть А

1. Основная цель физкультурного образования

- А. Укрепление здоровья
- Б. Формирование физической культуры личности
- В. Развитие волевых качеств
- Г. Все варианты

2. Недостаточная двигательная активность –

- А. Гипокинезия
- Б. Гипоксия
- В. Асфиксия
- Г. Гиперактивность

3. Какие по счету зимние олимпийские игры проводились в Сочи?

- А. XXII
- Б. XXI
- В. XIIV
- Г. XIV

4. Каковы размеры волейбольной площадки ?

- А. 20*12
- Б. 19*9
- В. 22*11
- Г. 18*9

5. В каком году были проведены первые Европейские игры (Европиада)?

- А. 2016
- Б. 2015
- В. 2014
- Г. 1980

6. Вторая команда перед стартом

- А. «На старт!»
- Б. «Марш!»
- В. «Скоро!»
- Г. «Внимание!»

7. Самый быстрый стиль плавания:

- А. Кроль на спине
- Б. Кроль на груди
- В. Баттерфляй
- Г. Брасс

8. Естественной биологической потребностью школьников является:

- А. Сон
- Б. Компьютерные игры
- В. Движения
- Г. Питание

9. Какой орган необходим для подготовки и проведения общешкольных соревнований?

- А. Судейская коллегия
- Б. Организационный комитет
- В. Секретарь
- Г. Нет верного ответа

10. По какой формуле определяется весо-ростовой показатель?

- А. $\text{РОСТ(см)} - 105 = \text{Масса(кг)}$.
- Б. $\text{РОСТ(см)} - 100 = \text{Масса(кг)}$.
- В. $\text{РОСТ(см)} - 115 = \text{Масса(кг)}$.
- Г. $\text{РОСТ(см)} - 105 = \text{Масса(г)}$.

11. Какой вид спорта в данном случае лишний?

- А. Волейбол
- Б. Гандбол
- В. Баскетбол
- Г. Бокс

12. Основная цель утренней зарядки –

- А. Повышение тонуса организма после ночного сна
- Б. Укрепление мышц
- В. Прокачивание мышц
- Г. Все вышеперечисленное

13. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

- А. Уступающий
- В. Статический
- Б. Преодолевающий
- Г. Комбинированный

14. Какой дистанции по лыжам нет на Олимпийских Играх?

- А. 5км
- В. 13км
- Б. 10км
- Г. 15км

15. С какого года в Чемпионате мира по футболу участвуют 32 сборные?

- А. 1930
- В. 1998
- Б. 1999
- Г. 1980

ЧАСТЬ В

1. Из перечня нормативов для V ступени ГТО выберите Обязательные испытания:

- а) Бег на 100 м
- б) Прыжок в длину с места
- в) Бег на 2 км
- г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- д) Поднимание туловища из положения лежа на спине
- е) Прыжок в длину с разбега

II. В современное пятиборье входят:

- а) Биатлон
- б) Фехтование
- в) Комбайн
- г) Плавание
- д) Конкур
- е) Лыжи

отметьте все правильные ответы

III. Вставьте слова на места пропусков:

- 1. Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности - ...
- 2. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени - ...
- 3. Способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом - ...
- 4. Вид спортивной борьбы, включающий захваты, броски, болевые приемы (не ниже пояса), удержание, удушающие захваты - ...
- 5. Абсолютное количество жира в организме - ...

Часть С

1. Расшифруйте аббревиатуры:

- 1.МОК
- 2.МСМК
- 3.ВАДА
- 4.ГТО
- 5.ЦСКА

II. Нарисуйте пиктограммы:

1) И.п.- сед, руки на ширине плеч, в руках гимнастическая палка, руки вверх. 1-2-сгибая руки, руки вниз, проденьте палку под ноги; 3-4- ноги выпрямить вверх; 5-8- сгибая колени, вывести палку из под ног, и.п.

2) И.п.- сед на пятках, руки в стороны. 1- правая нога в сторону на носок, наклонитесь вправо; 2- сед на пятках, руки вверх; 3- и.п.; 4- то же самое, что и на счет 1, меняя ногу, наклоняясь в другую сторону; 5- сед на пятках, руки вверх; 6- и.п.

Матрица ответов

Часть А

[illegible]